

Instructies na een heupartroscopie

Orthopedie

Inleiding

U heeft een heupartroscopie (kijkoperatie van de heup) ondergaan en u kunt nu uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een heupartroscopie.

Belasting heup

In de weken na de operatie is het belangrijk dat u de heup veel beweegt. Hiermee moet u direct na de operatie beginnen. Afhankelijk van de verrichtingen, die tijdens de operatie zijn gedaan, mag u de heup meestal gedeeltelijk belasten.

Dit noteert de orthopedisch chirurg in het operatieverslag.

Voor ontslag uit het ziekenhuis wordt het lopen (meestal met krukken) met u geoefend door de fysiotherapeut.

Loop de eerste dagen niet te ver, de afstand mag u op geleide van de pijn uitbreiden.

□ **Labrum resectie / pincer resectie / corpus liberum verwijderen:**

Belasting: Belasten o.g.v. pijn. Eerste paar dagen zo nodig met krukken.

ROM restricties: Flexie en abductie tot aan pijngrens en o.g.v. pijn rustig opbouwen.

□ **CAM resectie:**

Belasting: 2 weken partieel belasten (50%), daarna o.g.v. pijn, maximaal 2 weken op krukken

ROM restricties: Flexie en abductie tot aan pijngrens en o.g.v. pijn rustig opbouwen.

□ **Labrum fixatie (hechten):**

Belasting: 2 weken partieel belasten (50%), daarna o.g.v. pijn, maximaal 2 weken op krukken

ROM restricties: 6 weken flexie tot 90 graden. 3 weken abductie tot 35 graden. Andere richtingen rustig o.g.v. pijn.

□ **Microfracture:**

Belasting: 6 weken krukken aantippen, daarna o.g.v. pijn.

ROM restricties: Flexie en abductie tot aan pijngrens en o.g.v. pijn rustig opbouwen.

Beweging en oefeningen

In het belang van uw herstel begint u na de operatie direct met de volgende oefeningen:

- beweeg uw voet op en neer en draai rondjes in het enkelgewricht;
- buig uw heup en knie tot 90 graden, u stopt eventueel eerder als er pijn ontstaat;
- oefen de strekking van uw heup in buikligging;
- oefen het ronddraaien van uw heup in stand, dus rondjes draaien met het been.

Uitgebreide oefeningen per fase van herstel staan op pagina 4-6.

Revalidatie / herstel en fysiotherapie

Binnen enkele dagen na de heupoperatie maakt u een afspraak met uw eigen fysiotherapeut.

U krijgt een verwijzing voor uw fysiotherapeut mee, met daarbij het operatieverslag. Kijk wel even na of u verzekert bent voor fysiotherapie.

Autorijden / fietsen

Als u krukken gebruikt, mag u niet autorijden of fietsen.

Het hangt van de operatie en het herstel af, wanneer het veilig en verantwoord is om weer te gaan autorijden / fietsen.

Meestal duurt dit vier tot zes weken. Met autorijden kunt even 'droog' oefenen, voor u weer de weg op gaat. Informeer bij twijfel bij uw verzekeringsmaatschappij wanneer u weer mag rijden.

Traplopen

U kunt het beste op de volgende manier oefenen met traplopen:

- met de ene hand pakt u de leuning, met de andere hand houdt u de kruk vast;
- omhoog: plaats eerst het goede been, sluit daarna aan met het geopereerde been en kruk;
- omlaag: plaats de kruk met het geopereerde been eerst, sluit daarna aan met het goede been.

Werken

Het moment waarop u weer kunt werken hangt af van het soort operatie dat u heeft ondergaan en van welk werk u doet. Over het algemeen wordt twee weken aangehouden voor zittend werk, vier tot zes weken voor zwaarder werk.

Sport

Wanneer u het sporten kunt hervatten, kunt u overleggen met uw fysiotherapeut. Het is raadzaam om met contactsporten te wachten tot drie à vier maanden na de operatie.

Wondverzorging

De wondjes zijn gehecht met oplosbaar materiaal. De wondpleister mag 24 uur na de ingreep zelf worden verwijderd. Indien er hechtpleisters zijn gebruikt, laat u die zo lang mogelijk zitten. Douchen mag u al de eerste dag na de operatie, als de wondjes goed droog zijn. In bad mag u pas na twee weken, als de hechtingen zijn verwijderd en de wondjes goed dicht zijn.

NB Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

Pijnstilling en medicijnen

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn. Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. U kunt hiervoor paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Recept: *ja / nee*

Locatie: *politheek MST / eigen apotheek*

Pijnmedicatie:

.....
.....

Complicaties

Bij een heuparthroscopie worden weinig complicaties vermeld. Sommige mensen hebben tijdelijk last van een beurs of verdoofd gevoel in de schaamstreek of de voet. Dit verdwijnt meestal in de eerste weken na de operatie. Door het gebruik van vocht kan het been wat gezwollen zijn. Trombose kunt u tegengaan door het been snel weer te bewegen.

(Pijn)klachten

Heeft u de eerste dagen na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op met:

- het secretariaat van de polikliniek Orthopedie, telefoon (053) 487 27 40 (van 8.30 tot 16.30 uur van maandag tot en met vrijdag);
- de Spoedeisende Hulp, telefoon (053) 487 33 33 (buiten kantooruren).

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een ontsteking; het wondje wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit het wondje;
- hevige pijn en het geopereerde been niet kunnen belasten

Belangrijke contactgegevens

- Polikliniek Orthopedie, route C11, telefoon (053) 487 27 40.

Tenslotte

Als iets u tijdens de opname niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige of arts dan om nadere uitleg.

Richtlijn revalidatie eerste weken na de heup arthroscopie



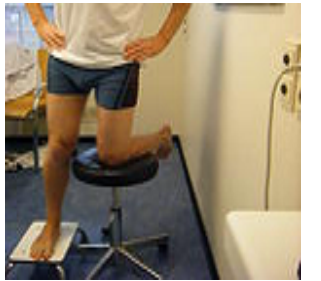







De oefeningen in de 1^e fase kunnen zelfstandig worden uitgevoerd. Fase 2-4 onder begeleiding van een fysiotherapeut.








Fasen van herstel				
	FASE 1:	FASE 2:	FASE 3:	FASE 4:
Doel:	<p>Beschermen van wondjes</p> <p>Herstellen van PROM binnen de pijngrens</p> <p>Ontwijken van pijn en ontsteking</p> <p>Voorkomen van spiermassaverlies</p>	<p>Beschermen van het herstellende bindweefsel</p> <p>Volledige bewegelijkheid herwinnen</p> <p>Normaal looppatroon</p> <p>Langzaam starten met krachttraining</p>	<p>Hervatten van de volledige kracht en uithoudingsvermogen van de spieren rond de heup</p> <p>Algemene conditie- en uithoudingsvermogen verhogen</p> <p>Optimaliseren van neuromusculaire controle coördinatie (aansturing)</p>	<p>Sportspecifieke training</p>
Rekening houden met:	<p>Specifieke bewegelijkheid en belastbaarheid restricties</p> <p>Lopen: vermijd overbelasting, o.g.v. klachten uitbreiden</p> <p>Ga niet door pijn of impingement (inklemmings) klacht van de heup</p>	<p>Niet verend of flink eindstandig rekken</p>	<p>Niet verend of flink eindstandig rekken</p> <p>Geen contact activiteiten</p>	
Criteria voor de volgende fase:	<p>Pijn en zwelling acceptabel</p> <p>Beweging >75% van niet aangedane kant</p> <p>Wanneer u weer volledig mag belasten</p> <p>Correcte aansturing heupspieren</p>	<p>Vrijwel pijnvrij en normaal looppatroon</p> <p>Volledige bewegelijkheid (behalve buiging heup, deze duurt langer)</p> <p>Heupflexiekracht >60% van de niet aangedane zijde</p>	<p>Heupbuigingskracht >80% van de niet aangedane zijde</p> <p>Conditioneel op oude niveau</p>	<p>Criteria voor sporthervatting:</p> <p>Loopscholing op volle snelheid kunnen uitvoeren</p> <p>Behalen van functionele tests</p>

	Fase 1 Mobiliteit en flexibiliteit	Advies HH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	16
1	Enkels naar je toe en van je af bewegen	20HH, 3xdg	*											
2	Bovenbeenspieren/bilspieren aanspannen	20HH, 3xdg	*											
3	Buik ligging	20min 2xdg	*	*	*	*								
4	Hometrainer zonder weerstand	20min 3xwk	*	*	*	*								
5	Passief bewegen en draaien van de heup	3x5min 3xwk	*	*	*	*	*	*						
6	Mobiliseren van littekenweefsel		*	*	*	*	*	*						
7	Passief rekken m. quadriceps (bovenbeenspier)	5x20sec 3xdg	*	*	*	*	*	*						
8	In stand heup naar buiten draaien	1x20HH 3xdg		*	*									
9	Core stability: Rompstabiliteit			*	*									
10	Leg press (liggend) +/- 30% lichaamsgewicht	3x15HH 3xwk			*	*								
11	Core stability – progressie naar brug oefeningen					*	*	*						
12	Passieve bewegelijkheid naar abd/exo (FABER) en ext	3x5min 3xwk				*	*	*						
13	Passief rekken heupflexoren en m. piriformis	5x20sec 3xdg				*	*	*						
14	AROM buiklig, knieën 90, exo- en endorotatie	1x20HH 3xdg				*	*	*						
15	Kracht oefeningen heup extensie, abd, exorotatie (grond)	3x15HH 3xwk				*	*	*						
16	Afbouwen krukken					*								
	FASE 2 Gesloten keten oefeningen													
17	Hometrainer met weerstand						*	*	*					
18	Core stability : progressie						*	*	*					
19	Balans/coördinatie oefeningen						*	*	*					
20	Kniebuigingen (sissy)						*	*	*					
21	Crosstrainer/stepper						*	*	*					
22	Leg press opbouwen						*	*	*					
23	Lateraal step down, lunges						*	*	*					
24	Single 1/3 knie bends						*	*	*	*	*	*		
25	Staande abductie, extensie						*	*	*	*	*	*		
	FASE 3 Multidirectionele krachtoefeningen													
26	Jogvormen										*	*	*	
27	Zijwaartse bewegingen								*	*	*	*	*	
28	Kruispassen/diagonale bewegingen									*	*	*	*	
29	Squatlunges								*	*	*	*	*	
30	Plyometrie													*
	FASE 4 Sportspecifieke training													
31	Functioneel sporttesten													*
32	Hoogwaardige coördinatie training													*
33	Sportspecifieke drills													*
	Sporten													
	Non-contact sport												*	*
	Contact sport													*

Richtlijn revalidatie na heuparthroscopie (tijdsindicatie kan verschillen per individu), opbouw per week van herstel. Onderstaande oefeningen voert u in eerste instantie onder begeleiding van een fysiotherapeut uit.

Toelichting oefeningen

	<p>5. Passief bewegen en draaien van de heup <90</p>		<p>7. Rekken m.quadriceps</p>
	<p>8. Mobilisatie endorotatie heup (knie op draaikruk) Let op : geen exorotatie</p>		<p>11a. Core stability Brug maken (accent op hielen)</p>
	<p>11b. Core stability Brug omhooghouden met een been uitgestrekt.</p>		<p>11c. Core stability Brug maken op bal.</p>
	<p>12a. Rekken van exorotatie/abductie in FABER-test stand.</p>		<p>12b. Passieve mobilisatie extensie heup</p>
	<p>13a. Rekken heup flexoren. Let op; geen extensie LWK</p>		<p>13b. Passief rekken m.piriformis</p>

	<p>15. AROM endo en exorotatie</p>		<p>16a. Heup extensie kracht Met gebogen knie heup extensie middels aanspannen van gluteus maximus voordat de m. hamstrings aanspannen</p>
	<p>16b. Heup exorotatie/extensie kracht Hielen tegen elkaar drukken. Progressie: beide knieën van de ondergrond op tillen.</p>		<p>16c. Heup abductie /exorotatie kracht</p>
	<p>16d. Heup abductie kracht Zijwaarts heffen been met billen en voet van onderste been tegen de muur.</p>		<p>19a. Core stability Steunen op ellebogen en tenen. Let op; geen lordose, goed buikaanspannen</p>
	<p>19b. Core stability Progressie van 19b</p>		

De afdeling Orthopedie en fysiotherapie wenst u een spoedig herstel!